



第54号
令和2年
4月発行

医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション
そよ風くろぎ

さわやかくろぎ

発行責任者
角 典洋

新型コロナウイルスが猛威を振っています

毎日、テレビや新聞で報道されている新型コロナウイルス。

今回は、『ウイルスについて』症状や予防方法をまとめました。

症状

発熱、のどの痛みや咳等、上気道症状（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴えることが多い

潜伏期間

ウイルスに感染してから1日から12日（多くは、5〜6日）の潜伏期間経て症状が出てくる

診断

ウイルス感染の最終診断はPCR検査にて判断されます

予防方法

- ① 帰宅後、調理前後等手洗い、帰宅後うがいをする
- ② 咳エチケットにマスクをする
- ③ 咳が出るときは、ハンカチや洋服の袖で口を覆う
- ④ 人混みに行くのを控える
- ⑤ 室内の換気を頻回に行う



咳のエチケット違反してませんか？

咳やくしゃみを手でおさえる

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブ等を介して他の人に細菌うつす可能性があります。



咳やくしゃみをする時、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に移す可能性があります。

他の人への感染を防ぐため、咳エチケットを行いましょう。

3つの咳エチケット 職場や学校などが集まる場所でしましょう！！



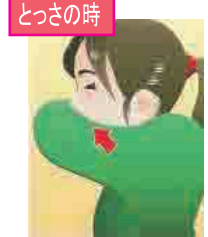
マスクを着用する（口・鼻を覆う）

鼻から顎まで覆い、隙間がないようにつけましょう



ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う

ティッシュ：使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう
ハンカチ：なるべく早く洗きましょう



袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えないときは、袖や上着の内側で口・鼻を押さえましょう

こまめに手を洗う事でも病原体が拡がらないようにする事ができます。

新型コロナウイルスの受診・相談の目安

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

2. 相談窓口への相談いただく目安

- ・ 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続く方
- ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- ・ 高齢者や基礎疾患をお持ちの方で、上記の症状が 2 日以上続く方

相談窓口

南筑後保健福祉環境事務所
保健衛生課感染症係

電話番号：0944-68-5224

福岡県保健所

電話番号：092-471-0264

（夜間休日緊急連絡番号）

健康寿命って知ってますか？

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」の事をいいます。

健康寿命を短くする要因があります

健康寿命を短くする要因の一つに「転倒による骨折」があります。

今回は、転倒の原因についてご紹介します。

①筋力低下

加齢による筋力（特に下肢筋力）の低下

②バランス障害

加齢によるバランス能力の低下

③視力障害

視力障害で段差などを認識しづらくなり、危険察知能力が低下

④足首の関節がかたい

大きく踏み出すことができず、姿勢の立て直しが困難

⑤環境面

少しの段差、滑りやすい床、薄暗さも転倒の要因となります

※次号では 転ばないための日常生活の

ポイントををご紹介します。



お知らせ

4月に診療報酬改定があります。

それに伴い、診療内容によって窓口での負担金の増減があります。

ご不明な点は、受付までお尋ね下さい。



新聞委員会メンバー紹介



清風を発行する新聞委員会のメンバーが今月号より新しくなりました。皆様が読みやすく、楽しめる新聞を発行できるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願いたします。

す！



医療法人 角整形外科医院 HP
<http://sumi-seikeigeka.com>



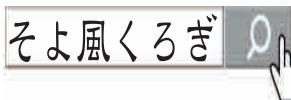
通所リハビリテーション そよ風くろぎ ブログ
<http://soyokazekurogi.blog.fc2.com>



facebook



Instagram



【いいね！】
をお願いします！！